



MINDFUL MONKEY YOGA

Soul Vacation

Yoga and Awareness Retreat

Veranstaltungsort: Kloster Steinfeld, Hermann-Josef-Straße 4, 53925 Kall/Steinfeld

Termin: 02.06.23 - 04.06.2023 (2 Übernachtungen)

Anreise/Zimmerbezug: Freitag ab 15 Uhr

Beginn: Freitag um 16.00 Uhr im Dachsaal – Ende: Sonntag nach dem Mittagessen gegen 13.00 Uhr

Honorar: € 320,- Retreat (inkl. 30,- € Raummiete)

Kosten für 2 Übernachtungen und Vollpension:

Zimmer im neuen komfortablen 4-Sterne Gästehaus: € 256,--

#### Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich zu dem o.g. Yoga Retreat verbindlich an. Termin: 02. – 04. Juni 2023

Nur Teilnehmer mit schriftlicher Anmeldung und Überweisung des Yoga Pakets in Höhe von € 320,00 an

[Daniela Wagner, VR-Bank Bonn, IBAN: DE54 3706 9520 0134 3240 15,](#)

können für das Seminar berücksichtigt werden. Stornobedingungen: bis 9 Wochen vor Termin kostenlos, bis 5 Wochen 60%, bis 2 Wochen 80% des vereinbarten Umsatzes. Für den kurzfristigen Ausfall ist eine Reiserücktrittsversicherung zu empfehlen oder ein Ersatzteilnehmer zu benennen.

Seminarkosten - € 320 + €256 Übernachtung und Vollpension

Normalkost       Vegetarische Kost

4 - Sterne Hotelzimmer € 256,-- (zahlbar vor Ort an das Kloster Steinfeld Gästehaus)

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Mit der Weitergabe meiner Daten an das Kloster Steinfeld Gästehaus sowie den AGB des Klosters (siehe Homepage) bin ich einverstanden. Ein Corona- Schnelltest ist dem Kloster bei Anreise vorzulegen. Die Anmeldung/Reservation ist nur mit der Überweisung gültig. Ich übernehme die Eigenverantwortung für mich während des Kurses und stelle die Kursleitung von jeglichen Haftungsansprüchen frei.

Datum

Unterschrift

---

### **Programmablauf**

#### **ANKUNFTSTAG FREITAG 02.06.**

Ab 15 Uhr - Anreise und Zimmerbezug  
16:00 - 18:00 Uhr - Begrüßung im Dachsaal & Yoga  
18:00 - 19:30 Uhr - Abendessen SAMSTAG 11.09.

#### **SAMSTAG 03.06.**

07:45 - 08:45 Uhr - Pranayama/Meditation  
09:00 - 10:00 Uhr - Frühstück  
10:15 - 11:45 Uhr - Yoga Stunde  
12:00 - 13:30 Uhr – Mittagessen/Brunch  
13:30 – 14:00 Uhr - Yoga Nidra

Pause

16:00 - 17:30 Uhr - Yoga Stunde  
18:00 - 19:30 Uhr - Abendessen  
20:00 – 21:00 Uhr - Meditation

#### **SONNTAG 04.06.**

07:45 - 08:45 Uhr - Pranayama/Meditation  
09:00 - 10:00 Uhr - Frühstück  
10:00 - 12:00 Uhr - Yoga und Abschlussrunde  
12:00 - 13:30 Uhr – Mittagessen/Brunch

Um die Energie ganz bei uns zu behalten, bitten wir euch darum ab 22 Uhr bis morgens zum Frühstück zu schweigen. Es ist eine wirklich tolle Erfahrung ☺. Beim Essen wird es auch einen „Schweigetisch“ geben. Der Programmablauf kann sich ggf. während des Retreats anpassen

Bitte bringt wenn möglich eine eigene Yogamatte, ein Kissen und eine Decke mit. Im Kloster gibt es auch die Möglichkeit gegen Gebühr eine Yogamatte und eine Meditationsbank auszuleihen. Warme Socken und bequeme Kleidung im Zwiebellook haben sich bei Retreat immer bewährt. Bring dir auch gerne einen Behälter (Flasche/Thermobecher) für Getränke mit



Wir freuen uns sehr auf euch

MINDFUL MONKEY YOGA

MINDFUL MONKEY YOGA TEAM Daniela Wagner (Retreatleitung) Stephanie Wagner (Ablauf und Support)